

SPRJEČAVANJE PADOVA U BOLNICI:

vodič za pacijente,
njihove obitelji i njegovatelje



Zajedničkim sudjelovanjem
do sigurnijeg boravka
u bolnici.



Vaša sigurnost
naš je prioritet



Zajedno možemo
spriječiti padove



Informirani.
Pažljivi.
Uključeni.



Sigurniji danas,
zdraviji sutra



Prevenција
počinje s nama.
Sigurnost je
zajednička odgovornost.



Sažetak:



PREVENCIJA PADOVA U BOLNICI

Zajedno za sigurnije liječenje



ŠTO JE PAD?

Pad je događaj pri kojem osoba nehotice padne na tlo, pod ili drugu nižu razinu, sa ili bez ozljede.

Padovi su među najčešćim neželjenim događajima u bolnicama te mogu uzrokovati:

- ozljede
- strah od ponovnog pada
- gubitak samostalnosti
- produljenje liječenja i veće troškove.



TKO JE POD VEĆIM RIZIKOM?

Posebno se procjenjuju:

- osobe starije od 65 godina
- osobe od 55–64 godine s povećanim rizikom
- osobe koje su već padale
- osobe s problemima vida
- osobe koje koriste pomagala za hodanje
- osobe s delirijem ili demencijom
- osobe koje uzimaju lijekove koji mogu uzrokovati vrtoglavicu
- osobe kod kojih se pri ustajanju javlja pad krvnog tlaka.



KLJUČNE MJERE ZA SPRJEČAVANJE PADA



Pozivno zvono – uvijek nadohvat ruke; koristiti kada treba pomoć (kretanje, WC).



Pomagala za hodanje – koristiti i provjeravati istrošenost gumenih nožica.



Naočale – koristiti prema uputama; zatražiti pomoć kod problema s vidom.



Ustajanje – najprije sjesti na rub kreveta, polako ustati, provjeriti stabilnost.



Vrtoglavica/slabost – odmah sjesti i obavijestiti osoblje.



Obuća – sigurna, udobna, dobro prianjati.



Odjeća – komotna, ne sputava kretanje.



Okolina – ukloniti kablove, stolice i prepreke.



Kupaonica/WC – poseban oprez i pomoć.



Prehrana i tekućina – redovito piti i dobro jesti.



AKO DOĐE DO PADA

Nakon pada:

- provodi se fizički pregled i procjena ozljeda
- pruža se potrebno liječenje i njega
- prate se ozljede koje možda nisu odmah vidljive
- utvrđuju se uzroci i čimbenici rizika
- po potrebi uključuje se interdisciplinarni tim
- može se provesti rehabilitacija i psihološka podrška.



SIGURNOST KREVETA

1

Krevet u najnižem položaju.

2

Zaključati kočnice na kotačima.

3

Bočne ograde koristiti kada su prikladne (kod nekih pacijenata mogu povećati rizik kod preskakanja).

4

Zvono nadohvat ruke.

5

Noćno osvjetljenje.

6

Prostor oko kreveta i put do WC-a bez prepreka.



ULOGA OBITELJI I OSOBLJA

Obitelj i njegovatelj trebaju:

- prijaviti prethodne padove, vrtoglavicu, zbunjenost, demenciju ili probleme s vidom
- prije odlaska provjeriti je li prostor oko kreveta i put slobodan te jesu li zvono, naočale i pomagalo dostupni.



Bolničko osoblje provodi procjenu rizika od pada i prema rezultatima prilagođava plan skrbi. Prevencija je odgovornost svih – osoblja, pacijenta i obitelji.



ZA ZAPAMTITI

PAD =

PROCJENA
RIZIKA

+

SIGURAN
PROSTOR

+

POMAGALO

+

POZIV U
POMOĆ



Najvažnije:

ne ustajati sam ako postoji rizik od pada, koristiti pozivno zvono i pomagalo, ustajati polako i održavati prostor oko kreveta slobodnim.

Pad

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), pad je „događaj koji rezultira time da osoba nehotice padne na tlo ili pod ili drugu nižu razinu, s ozljedom ili bez nje“.

Padovi u bolnicama predstavljaju značajan javnozdravstveni problem i jedan su od najčešćih neželjenih događaja u zdravstvenim ustanovama.

Mogu rezultirati ozljedama, a zbog straha od ponovnog pada dolazi do smanjenja samopouzdanja i neovisnosti što dovodi do produljenja boravka u bolnici i povećanja troškova liječenja odnosno smanjenja kvalitete života.

Možemo li spriječiti padove?

Kao i u svakodnevnom životu, nije moguće spriječiti sve padove u bolnici. Međutim, zajedničkom suradnjom možemo smanjiti vjerojatnost da se to dogodi.

Istraživanja su pokazala kako se padovi suradnjom svih profila bolničkog osoblja, mogu smanjiti za 20-30%. Vi i vaša obitelj također možete pomoći tako što ćete biti svjesni rizika i pridržavati se radnji koje doprinose prevenciji pada.

Što možete učiniti?

Popis provjera koje mogu koristiti pacijenti, njegovatelj i obitelj:



Obavijestite medicinsku sestru ili liječnika koji se brinu o vama ukoliko ste: pali u protekloj godini, zabrinuti ste zbog pada ili imate povijest padova



Koristite zvono za poziv ako vam je potrebna pomoć pri kretanju, posebno ako vam je potrebna pomoć pri odlasku na WC



Provjerite jesu li naočale čiste i koriste se prema uputama. Zatražite pomoć ako imate problema s vidom.



Koristite svoje uobičajeno pomagalo za hodanje, držite ga pri ruci. Redovito provjeravajte istrošenost gumenih nožica pomagala; u slučaju potrebe, zamijenite ih novim. Nikada se ne naslanjajte na bolnički namještaj jer je često na kotačima.



Prilikom ustajanja:

- sjedite uspravno nekoliko trenutaka na rubu kreveta prije ustajanja
- ustanite polako i provjerite jeste li stabilni prije hodanja



Prije nego što ustanete iz kreveta ili stolice, napravite nekoliko jednostavnih vježbi za noge:

- ispružite prste na nogama i opustite ih nekoliko puta
- zategnite mišiće u listovima, a zatim ih opustite
- pomičite noge gore-dolje ako možete kako biste pokrenuli cirkulaciju.



Ukoliko osjetite vrtoglavicu, slabost ili malaksalost – stanite, sjednite i obavijestite osoblje odjela.



Redovito pijte i dobro jedite.



Upoznajte se s okruženjem uz krevet. Zamolite da se ukloni nered (kabeli, stolice koje ne koristite), ako vam put nije čist.



Pazite da Vam cipele ili papuče dobro pristaju, dobro prijanjaju i ne mogu ispasti.



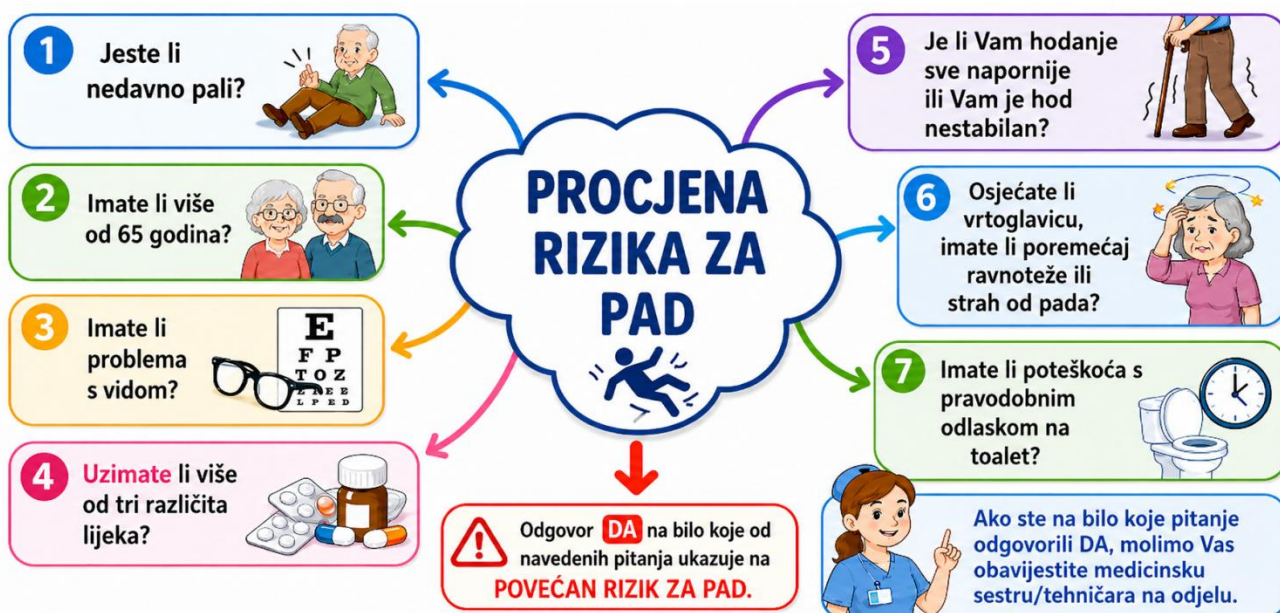
Nosite odjeću koja je komotna i ne sputava Vaše kretanje - dužine do gležnjeva.



Budite oprezni u kupaonici i WC-u. Zatražite pomoć ako Vam je potrebna



Za svakog pacijenta koji se zaprima u bolnicu, osoblje provodi procjenu rizika od pada – Moorseeva skala procjene rizika za pad: prethodni padovi, više medicinskih dijagnoza, pomagala kod kretanja, primjena infuzije, mentalni status, stav/premještanje (stabilnost kod kretanja). Budite suradljivi i iskreno odgovarajte na postavljena pitanja.



Mjere sprječavanja pada iz kreveta:

1. **Prilagodba kreveta:** Krevet uvijek treba biti spušten u najniži položaj kako bi stopala pacijenta mogla doseći pod prilikom ustajanja.
2. **Kočnice:** Obavezno zaključavanje kočnica na svim kotačima kreveta, posebice prilikom transfera pacijenta.
3. **Zaštitne ograde:** Korištenje bočnih ograda kao prepreke, ali uz oprez jer kod nekih pacijenata mogu izazvati kontraefekt i pokušaj preskakanja.

4. **Pozivno zvono:** Osigurati da je zvono za poziv medicinske sestre uvijek nadohvat ruke pacijentu.
5. **Osvjetljenje:** Ostavljanje upaljenog noćnog svjetla kako bi se smanjila dezorijentacija noću.
6. **Organizacija prostora:** Uklanjanje prepreka (kablovi, ormarići) i osiguravanje jasnog puta do kupaoonice.

Kako drugi mogu pomoći?

Vaša obitelj, prijatelji ili njegovatelji također mogu pomoći u smanjenju rizika od padova:

Obavijestite osoblje odjela:

- mislite da je vaš rođak/prijatelj u opasnosti od pada
- vaš rođak/prijatelj je:
 - pao u protekloj godini,
 - osjeća vrtoglavicu, zbunjenost ili se ne osjeća normalno (može li to biti delirij?),
 - ima demenciju,
 - ima oštećenje vida,
- ukoliko postoji prolivena tekućina koja predstavlja rizik od klizanja i pada,
- kod nekih pacijenata se u svrhu prevencije pada mogu primijeniti mjere sputavanja: molimo da za vrijeme posjeta ne skidate pomagala ili ako ih osoblje skine za vrijeme vaše posjete, svakako obavijestite osoblje kad odlazite kući.

Prije odlaska obitelji, prijatelja ili njegovatelja iz posjete:

- Provjerite je li prostor za krevet – i područje oko njega – bez prepreka,
- Provjerite jesu li zvono za poziv, pomagalo za hodanje i naočale nadohvat ruke,
- Pobrinite se da sa sobom ponesu stvari koje vam nisu potrebne.

Kako se na odjelu može povećati sigurnost pacijenata od pada?

Mnogo toga može uzrokovati padove. Tablica u nastavku identificira područja u kojima bolnice mogu poboljšati skrb.

Redni br.	Preporuka:	Kako pomaže:
-----------	------------	--------------

1.	Pozivno zvono uvijek treba biti u dohvat pacijenta.	Ukoliko se ne možete sigurno kretati bez pomoći, koristite pozivno zvono kako biste zatražili pomoć.
2.	Bolničko osoblje treba uzeti točne anamnestičke podatke o stanju vida.	Ukoliko ne vidite kamo idete, to otežava izbjegavanje prepreka. Koristite naočale koje inače nosite, obavijestite osoblje, ako nemate svoje naočale.
3.	Uzeti točne anamnestičke podatke o lijekovima koje pacijenti uzimaju i po potrebi ih promijeniti.	Neki lijekovi ili kombinacija lijekova uzrokuju vrtoglavicu i povećavaju šanse da ćete pasti. Liječnik ponekad može prilagoditi lijekove kako bi smanjili vjerojatnost ovih nuspojava. Iskreno recite koje lijekove koristite.
4.	Pacijenti kojima su potrebna pomagala za hodanje trebaju ih moći dohvatiti.	Ukoliko Vam je potrebno pomagalo za hodanje kako biste sigurno hodali, važno je da ga imate prije no što počnete hodati.
5.	Pacijentima treba izmjeriti krvni tlak u ležećem i stojećem položaju.	Neki ljudi osjećaju pad krvnog tlaka kada ustanu što se manifestira vrtoglavicom i može uzrokovati nesvjesticu. Ukoliko su osobe koje Vas liječe svjesne da Vam se vrti u glavi kada ustanete, možda će moći prilagoditi njegu ili vam dati savjete kako biste to spriječili.
6.	Prikupiti anamnestičke podatke o postojanju delirija ili demencije.	Demencija je pojam za grupu simptoma koji uzrokuju gubitak pamćenja i poteškoće sa svakodnevnim životom. Delirij je stanje mentalne zbunjenosti koje se može dogoditi, ukoliko se zdravstveno razbolite.
7.	Pacijenti s delirijem ili demencijom trebaju imati poseban plan skrbi.	Ukoliko ste zbunjeni i imate problema s pamćenjem stvari, nepoznato okruženje može biti posebno nezgodno. Pacijentima koji imaju demenciju ili delirij potrebna je posebna njega kako bi im se olakšao boravak u bolnici.

8.	Pacijenti s problemima kontrole stolice i mokrenja trebaju imati prilagođen plan skrbi.	Ukoliko imate poteškoća s kontrolom mjehura i/ili crijeva, potreban je plan koji će vam pomoći da se redovito i sigurno krećete do WC-a.
9.	Treba nositi sigurnu obuću.	Dobro prilagođene cipele ili papuče s udobnim potplatima pomoći će vam da se sigurno krećete dok ste u bolnici.
10.	Osigurati neposrednu okolinu uz krevet od nereda i opasnosti povezanih uz rizik od pada.	Održavanje slobodnog prostora oko kreveta i puta do najbližeg WC-a olakšava sigurno kretanje.

Što bolnica čini kako bi spriječila ili smanjila rizik za pad ili ozljedu?

Osim svega prethodno nabrojenog, u bolnici postoje i dodatne mjere za sprječavanje/smanjenje rizika za pad ili ozljedu.

Prepoznavanje je li osoba u riziku od pada

Bolnice bi trebale procijeniti sve pacijente u dobi od 65 i više godina te koji imaju između 55-64 godine i za koje liječnik ili medicinska sestra procijene da su posebno izloženi riziku od pada. To se naziva multifaktorijalna procjena rizika od pada i razmatra mnogo različitih stvari koje Vas mogu dovesti u rizik od pada. Smjernice su usredotočene na pacijente u dobi od 65 i više godina jer oni imaju najveći rizik od pada. Nakon što se procijeni odnosi li se neki od ovih faktora rizika na Vas, osoblje će u skladu s tim prilagoditi Vašu skrb kako bi smanjilo rizike.

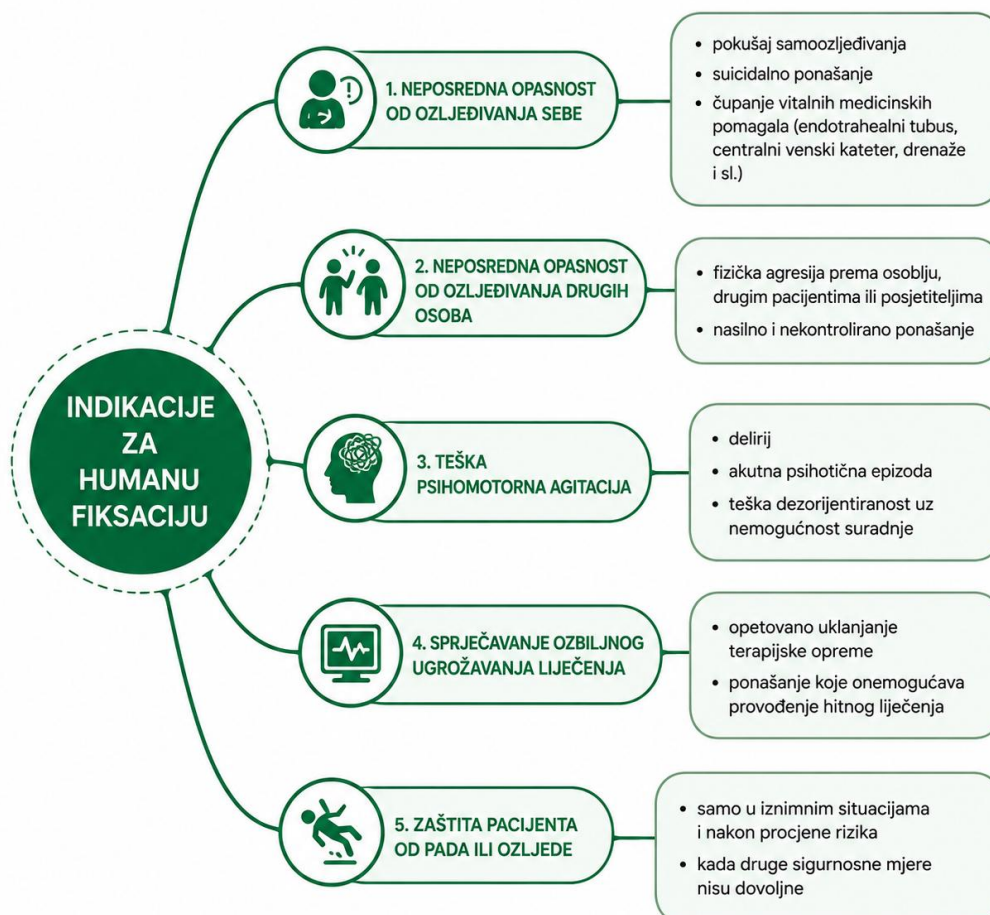
Osoblje u bolnici provjerava svaki faktor rizika - poput onih spomenutih u ovoj knjižici. Ovisno o procjeni, provode se određene intervencije u cilju sprječavanja pada.

Korištenje ograda za krevet

Bolnice redovito provjeravaju koriste li se ograde za krevet pravilno i na odgovarajući način. Ograde za krevet mogu biti korisne za neke pacijente. Za druge mogu predstavljati prepreku samostalnosti i mogu biti opasne, posebno, ako je vjerojatno da će pacijent pokušati preskočiti ih.

Korištenje mjera humane fiksacije/sputavanja

Humana fiksacija je privremena primjena mehaničkih sredstava ili postupaka kojima se ograničava kretanje pacijenta radi zaštite njegove sigurnosti ili sigurnosti drugih osoba kada postoji neposredna opasnost od ozljeđivanja, a druge manje restriktivne mjere nisu učinkovite ili izvedive.



Grupa za padove bolničkog osoblja

Sprječavanje padova u bolnici je zadatak svih zaposlenika u svim bolnicama. Važno je da upravitelji bolnica pokažu interes i potaknu sve zaposlenike da pokušaju spriječiti padove. Preporuka je da sve bolnice imaju posebnu grupu osoblja koja prati padove i unapređuje mjere sprječavanja čime podiže razinu sigurnosti pacijenata.

Kako pacijenti mogu pomoći u poboljšanju skrbi u bolnici?

Bolnice su dužne poboljšati svoje usluge. Uvijek možete uputiti konstruktivne prijedloge za poboljšanje skrbi za pacijente.

Ukoliko padnete, provest će se sljedeće intervencije:

- fizički pregled kako bi se procijenile ozljede i utvrdila težina ozljeda od pada;
- pružit će se odgovarajuće liječenje i njega;
- pratit će se ozljede koje možda nisu odmah vidljive;
- provest će se procjena nakon pada kako bi se utvrdili čimbenici koji su doprinijeli padu;
- surađujte s interdisciplinarnim timom kako bi se provele daljnje procjene i odredile odgovarajuće intervencije;
- uputit će Vas odgovarajućem zdravstvenom djelatniku/zdravstvenim djelatnicima radi fizikalne rehabilitacije i/ili podrške psihološkoj dobrobiti (prema potrebi).

Zaključak:

Sprječavanje padova u bolnicama ključno je za sigurnost pacijenata, a uključuje procjenu rizika, edukaciju, prilagodbu okoliša i pojačan nadzor. Ključne mjere su korištenje odgovarajuće obuke, osvjetljenje, pozivanje osoblja za pomoć, podignute ograde na krevetu i redovita provjera pacijenata, posebno starijih i nepokretnih osoba.

Rizik je veći kod starijih pacijenata, onih s kognitivnim oštećenjima ili onih koji uzimaju lijekove koji utječu na ravnotežu

Samo prihvaćanjem rizika i aktivnom suradnjom pacijenata u svojoj skrbi, možemo značajno smanjiti pad pacijenata i moguće posljedice pada.

Hvala na suradnji.

Letak:



PREVENCIJA PADOVA U BOLNICI

Zajedno za sigurnije liječenje





ŠTO JE PAD?

Pad je događaj pri kojem osoba nehotično padne na tlo, pod ili drugu nižu razinu, sa ili bez ozljede.

Padovi su među najčešćim neželjenim događajima u bolnicama te mogu uzrokovati:

- ozljede
- strah od ponovnog pada
- gubitak samostalnosti
- produljenje liječenja i veće troškove.



TKO JE POD VEĆIM RIZIKOM?

Posebno se procjenjuju:

- osobe starije od 65 godina
- osobe od 55–64 godine s povećanim rizikom
- osobe koje su već pale
- osobe s problemima vida
- osobe koje koriste pomagala za hodanje
- osobe s delirijem ili demencijom
- osobe koje uzimaju lijekove koji mogu uzrokovati vrtoglavicu
- osobe kod kojih se pri ustajanju javlja pad krvnog tlaka.



KLJUČNE MJERE ZA SPRIJEČAVANJE PADA

Pozivno zvono – uvijek nadohvat ruke: koristiti kada treba pomoć (kretanje, WC).

Pomagala za hodanje – koristiti i provjeravati istrošenost gumenih nožica.

Naočale – koristiti prema uputama; zatražiti pomoć kod problema s vidom.

Ustajanje – najprije sjesti na rub kreveta, polako ustati; provjeriti stabilnost.

Vrtoglavica/slabost – odmah sjesti i obavijestiti osoblje.

Odjeća – sigurna, udobna, dobro prijanjati.

Okolina – ukloniti kablove, stolice i prepreke.

Kupaonica/WC – poseban oprez i pomoć.

Prehrana i tekućina – redovito piti i dobro jesti.



SIGURNOST KREVETA

- 1 Krevet u najnižem položaju.
- 2 Zaključati kočnice na kotačima.
- 3 Bočne ograde koristiti kada su prikladne (kod nekih pacijenata mogu povećati rizik kod preskakanja).
- 4 Zvono nadohvat ruke.
- 5 Noćno osvjetljenje.
- 6 Prostor oko kreveta i put do WC-a bez prepreka.



*Sigurnost
je briga za
svaku osobu!*

